

LEBEN+ HELFEN

DAS MAGAZIN DES ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS



LOS GEHT'S!

GESUNDHEIT

STARTEN SIE DURCH IN DER
NEUEN LAUFSAISON

FÜR'S LEBEN

AKTUELL

MEDIZINISCHE VERSORGUNG
FÜR ALLE - DANK DER
WOHLFAHRTSSTIFTUNG

ANDERE HELFEN LEHREN

RETTUNG

DIE AUSBILDUNG
FÜR AUSBILDNER:
DER LEHRSANITÄTER

DR. SIEGFRIED MERYN

AKTUELL

EIN MANN MIT VISIONEN
IM GESPRÄCH

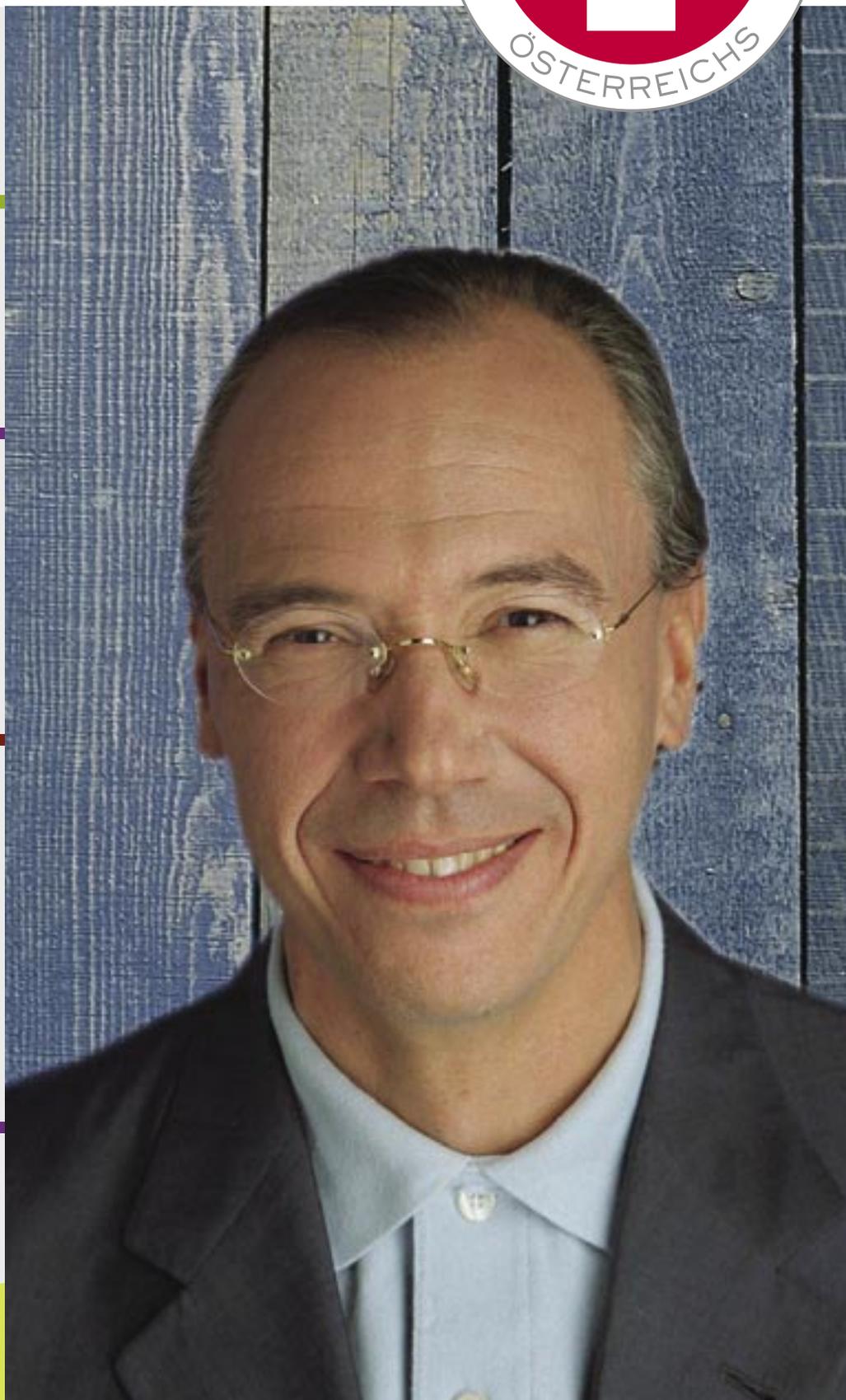




Foto: ASBÖ

Mit frischem Elan in ein neues Jahr

Liebe Leserinnen und Leser!

■ ■ ■ **Das Jahr der Umsetzung** hat begonnen. Wenn ich Sie in der letzten Ausgabe ausführlich über das Programm „Visionen 2010“ und die Vorhaben bzw. Projekte des Arbeiter-Samariter-Bundes Österreichs informiert habe, möchte ich Sie in den nächsten Nummern über die Ergebnisse und Maßnahmen auf dem Laufenden halten.

Die vom Bundesvorstand im Februar beschlossene neue Einsatzuni-

form wird den höchsten Sicherheits- und Qualitätskriterien entsprechen. Die nächsten Schritte werden die Anbotseinholung, Bemusterung und Testphase sein, letztlich soll die Uniform im 3. Quartal 2006 erworben und getragen werden können. Die „Mitgliedskarte neu“ für unsere Mitglieder und die Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs „Plus Card“ für unsere Spender werden im März 2006 versendet. Als Dankeschön für die jahrelange Treue als Mitglied und Spender werden Sie mit dieser Karte in den Genuss einer Vielzahl von Rabatten oder Sonderkonditionen unserer Kooperationspartner kommen und so persönliche Vorteile genießen können. Einzelheiten dazu lesen Sie bitte im Blattinneren.

Mit 1. März 2006 startet unser neues Programm für die Mitgliederverwaltung. Nach monatelangen Vorarbeiten inklusive umfassender Programmierungen konnte die

neue EDV-Dienstleistung in den Echtbetrieb übernommen werden. Der ASBÖ verfügt nunmehr über eines der modernsten Verwaltungssysteme, das nicht nur dem Bundesverband, sondern auch den Landesverbänden und Gruppen zur Verfügung steht. Sie unterstützt uns, die Administration sehr sparsam zu gestalten.

Die Vorbereitungen der Wohlfahrtsstiftung „Fürs Leben“ laufen auf Hochtouren und werden in nächster Zeit abgeschlossen sein. Mit diesem Projekt wird der ASBÖ jenen helfen und jene unterstützen, die von der sozialen Kälte und deren Auswirkungen besonders betroffen sind. Details dazu im Blattinneren.

Ich bedanke mich bei allen Leserinnen und Lesern, dass sie den Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs unterstützen, sowie bei unseren Samariterinnen und Samaritern für die Dienste an unseren Mitmenschen.

Ihr
Reinhard Hundsmüller
Bundessekretär und
Geschäftsführer des ASBÖ



Foto: First Look, Nike, iStockphoto

s_04

Dr. Siegfried Meryn setzt sich ein
■ „Gleiche Chance für alle in der Medizin!“



s_18

Gesund laufen
■ Für welche Höhepunkte es sich lohnt zu trainieren



s_24

Bluthochdruck
■ Tipps und Infos für niedrigere Werte

Editorial	s_02
Dr. Siegfried Meryn im Interview	s_04
■ Eine Mann mit Visionen	
„Fürs Leben“	s_08
■ Die Wohlfahrtsstiftung des ASBÖ	
Mitgliedskarte neu	s_10
■ Viele Vorteile für Samariter	
Das war der Nikolauszug	s_14
■ Ein unvergessliches Wochenende	
Ausbildung Lehrsanitäter	s_16
■ Lernen, andere helfen zu lehren	
Auf die Plätze, fertig, los	s_18
■ Starten Sie in die neue Laufsaison	
Vitalmenü	s_22
■ Der Frühling ist zum Reinbeißen	
Eine tückische Krankheit	s_24
■ Bluthochdruck – was kann man tun?	
Historie	s_26
■ Soziale Dienste	
Service	s_28
■ Wichtige Infos rund um den ASBÖ	
Gewinnspiel-Aktion	s_31
■ Es warten tolle Preise auf Sie!	

Impressum

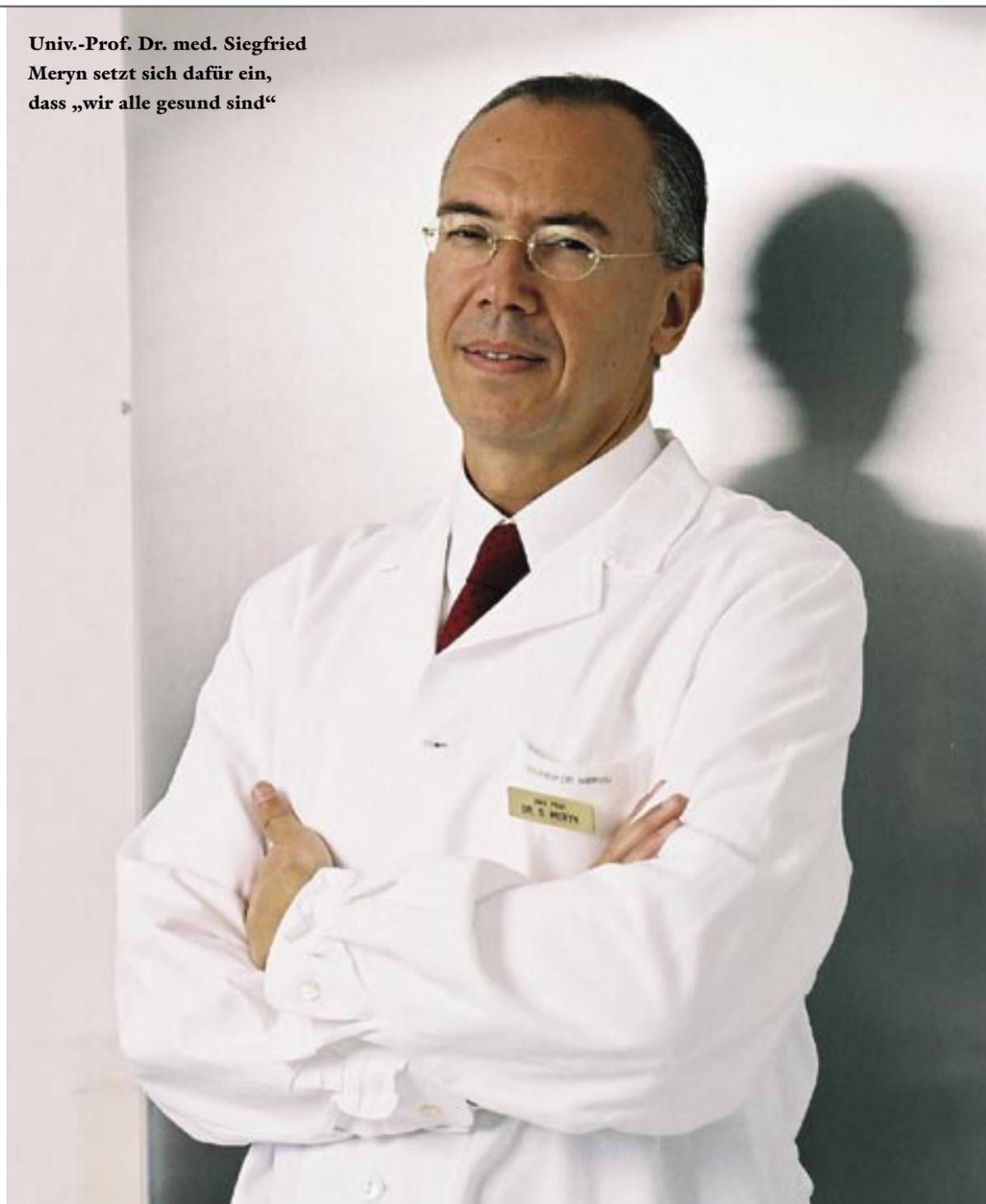
Herausgeber und Medieninhaber: Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs (ASBÖ), Bundesverband, 1150 Wien, Hollergasse 2–6, Tel.: 01/89 145-0, Fax: 01/89 145-99140, www.samariterbund.net. **Produktion, Grafik, Redaktion, Layout:** echomedia verlag ges.m.b.h., 1070 Wien, Schottenfeldgasse 24, Tel.: 01/524 70 86-0, Fax: 01/524 70 86-903, ISDN: 01/522 27 80. **Geschäftsführung:** Ilse Helmreich. **Chefredaktion:** Mag. Ursula Hauer. **Redaktion:** Dr. Thomas Wallnig. **Art-Direktion:** Alice Rhomberg. **Fotoredaktion:** Tini Leitgeb. **Lektorat:** Regina Moshhammer. **Anzeigen:** Angelika Schmalhart. **Anzeigenverwaltung:** Angela Niebauer. **Druck:** Dibldruck & RDW, Weikersdorf. **Coverfoto:** First Look

Offenlegung nach §25 Mediengesetz

Herausgeber: Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Bundesverband (ASBÖ), 1150 Wien, Hollergasse 2–6. **Medieninhaber:** Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Bundesverband, 1150 Wien, Hollergasse 2–6. **Statutenmäßige Regelung des Vereins:** gemäß § 17 Abs. 1 Vereinsgesetz 2002, BGBI. Nr. 66/2002. **Vertretung des Vereins:** Präsident: Franz Schnabl, Vizepräsidenten: Erich Holaubek, Dkfm. Dr. Manfred Novotny, Bundeskassier: Manfred Pöttenauer, Bundesschriftführer: Dr. Erich Dörfler, Bundessekretärin: Dagmar Strauss MAS. **Blattlinie:** Das Magazin „Leben und Helfen“ dient der unabhängigen Information über die Themen Wellness, Gesundheit und erste Hilfe und der Unterhaltung sowie der Information über die Aktivitäten des ASBÖ. **Verbreitungsgebiet:** Das Magazin geht an alle Förderer – aktive und unterstützende Mitglieder – des ASBÖ in ganz Österreich. Erscheinungsweise: viermal jährlich

GLEICHE CHANCE FÜR ALLE

Univ.-Prof. Dr. med. Siegfried Meryn setzt sich dafür ein, dass „wir alle gesund sind“



Wie es um Österreichs Gesundheit bestellt ist und warum es sich lohnt für die Wohlfahrtsstiftung Engagement zu zeigen – Univ.-Prof. Dr. med. Siegfried Meryn im Gespräch.

Durch seine Fernseh-Sprechstunde in „Willkommen Österreich“ ist er zu einem Markenzeichen für zeitgemäße und kompetente Gesundheitsinformation geworden. Jetzt setzt er sich aktiv für die Wohlfahrtsstiftung „Fürs Leben!“ des Arbeiter-Samariter-Bundes Österreichs ein. Univ.-Prof. Dr. med. Siegfried Meryn absolvierte seine Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin in Wien, London und New York, er schrieb zahlreiche wissenschaftliche Artikel und Bücher und ist Mitglied bei mehreren nationalen und internationalen Fachgesellschaften.

Was hat Sie an der Idee der Wohlfahrtsstiftung begeistert?

Als vor einiger Zeit Franz Schnabl mit der Frage an mich herantrat, ob ich bei einem Projekt mitmache, das zur Erleichterung der medizinischen Versorgung bedürftiger und mittelloser Menschen beitragen soll, war ich sofort bereit, selbst aktiv zu werden und auch Kollegen von mir dafür zu begeistern. Die Gruppe derer, für die diverse Medikationen oder medizinische Behelfe unleistbar geworden sind, wird leider immer größer. Es ist wichtig für uns alle, dass wir „gesund“ sind. Die meisten von uns sind durch

diverse Versicherungen gut versorgt, was aber ist mit denen, die Sozial- oder Notstandshilfe beziehen, oder überhaupt keine Versicherung haben und somit diverse Medikationen oder Heilbehelfe nicht bezahlen können. Genau da springt die Wohlfahrtsstiftung ein.

„Fürs Leben!“ will sich in einem ersten Schritt um Kinder und Jugendliche kümmern. Sind Sie damit einverstanden?

Ja unbedingt. Und zwar aus folgendem Grund: Die Wohlfahrtsstiftung, die jetzt gegründet wird, möchte einerseits so vielen Menschen wie möglich helfen, andererseits gibt es noch keine Erfahrungswerte, was den Aufwand betrifft. Was wir jedoch wissen ist, dass es nach dem letzten Ergebnis der Armutskonferenz über 100.000 Kinder und Jugendliche in Österreich gibt, die auf eine Unterstützung im medizinischen Bereich angewiesen sind. Für den Anfang brauchen wir eine überschaubare Möglichkeit zu helfen. Es gibt Studien über Kinder armutsgefährdeter Familien, die durch schlechte medizinische Versorgung – weil finanziell nicht leistbar – mehrheitlich zu kranken Erwachsenen heranwachsen. Das ist erschreckend! Armut macht krank.

Ich wünsche mir, dass alle Kinder die Chance auf beste medizinische Versorgung haben.

Was ist mit der Pharmaindustrie, macht die auch mit?

Ich konnte Dr. Andreas Penk, Generaldirektor von Pfizer Österreich, schnell davon überzeugen, dass „Fürs Leben!“ ein großartiges Projekt ist. Er will auch fördernd mitwirken, um noch andere Pharmafirmen ins Boot zu holen. Für ihn wie für mich ist es eine gesellschaftliche Verantwortung dabei zu sein.

Wie steht es um die medizinische Versorgung der Menschen in unserem Land?

Herr und Frau Österreicher sind im Allgemeinen gut versorgt, aber wir stehen momentan nicht nur vor dem Problem einer Zweiklassengesellschaft im medizinischen Versorgungssystem, sondern durch die immer größer werdende Verarmungsgefahr diverser Gruppen wird sogar die medizinische Versorgung im Basisbereich immer schwieriger. Die Wohlfahrtsstiftung ist aus meiner Perspektive als Arzt dazu da, diesen Menschen beizustehen und sie in ihren Nöten nicht allein zu lassen. ■

HOHE AUSZEICHNUNG FÜR REINHARD HUNDSMÜLLER

Dem Bundessekretär des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs wurde von Liese Prokop das „Große Ehrenzeichen“ überreicht.



Das „Große Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich“ für Reinhard Hundsmüller



Dem Bundessekretär des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Reinhard Hundsmüller, wurde mit Entschliebung des Herrn Bundespräsidenten der Republik Österreich, Dr. Heinz Fischer, das „Große Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich“ verliehen.

Die Übergabe dieser Auszeichnung erfolgte durch Innenministerin Liese Prokop im Rahmen einer Feier. ■

Die Rettungshundestaffel des ASBÖ zeigte sich bei der Erdbeben-Übung zu Jahresbeginn auf das Schlimmste vorbereitet.

HUNDESTAFFEL UND SANITÄTER BRILLIERTEN IM HÄRTETEST



Vier- wie Zweibeiner gaben bei der Übung alles und probten für den Extremfall

Mitte Jänner mitten in Wien. Plötzlich bebte die Erde, Wände wackeln, ein U-Bahn-Schacht stürzt ein und verschüttet

Kommunikation zwischen dem Rettungsdienst und der Rettungshundestaffel für den Ernstfall zu erproben“, erklärt Einsatzleiter

fünf Bauarbeiter. So das Szenario einer Übung, die die Rettungshundestaffel 900 gemeinsam mit dem ASBÖ-Rettungsdienst unter der Einsatzleitung von Stefan Grasel bei der Baustelle „U2 Taborstraße“ am 15. Jänner durchführte. „Ziel der Übung war vor allem, die Koordination und

Grasel. Und obwohl die Rahmenbedingungen alles andere als einfach waren, schlugen sich die beiden Teams hervorragend: Alle fünf Verschütteten wurden von den Rettungshunden im U-Bahn-Schacht gefunden und von den Sanitätern erstversorgt und geborgen. Vor allem über die Leistung der kleinsten Teilnehmer zeigte sich Hunde-Staffelleiterin Sandra Schuhmacher begeistert: „Für uns können wir als Erfolg verbuchen, dass auch unsere jüngsten Vierbeiner ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen konnten und die Übung bravourös meisterten!“ ■

„SOS – SAVE OUR SOCIAL EUROPE“

Mit Gratisgulaschsuppe unterstützte der Samariterbund am 2. und 3. Februar die Europäische Konferenz zur Initiative SOS.

Die Volkshilfe Österreich startete mit den Partnerorganisationen von Solidar die Kampagne „SOS – Save Our Social Europe“, um gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern die Forderung nach einer sozialen Sicherung in Europa zu erheben. Die im Jahr 2000 von den Regierungschefs beschlossene so genannte „Lissabon-Strategie“ sah drei gleichwertige Säulen vor, die Wirtschaft, die Beschäftigung und den sozialen Zusammenhalt. Die soziale Komponente verlor jedoch zusehends an Bedeutung. Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs unterstützte die Europäi-



sche Konferenz am 2. und 3. Februar und lud die TeilnehmerInnen bei der Kundgebung auf dem Ballhausplatz zur Gulaschsuppe ein. ■

110 BETTEN TÄGLICH

Samariterbund Wien seit halbem Jahr bei Obdachlosenhilfe aktiv.

Seit mittlerweile sechs Monaten werden die Türen der Notschlafstelle des Samariterbundes Wien jeden Abend für obdachlose Menschen geöffnet. „Die tiefen Temperaturen machen den Betroffenen zu schaffen“, weiß Dr. Siegfried Sellitsch, Präsident des Samariterbundes Wien. „Um den Menschen ausreichend Platz zu bieten, wurde im Auftrag des Fonds Soziales Wien und finanziert aus Mitteln der Stadt Wien bereits eine weitere Notschlafstelle eröffnet.“ Bis zu 110 Männer finden hier Platz und werden von den SozialarbeiterInnen und SozialbetreuerInnen versorgt.

„Mit dem sprichwörtlichen Dach über dem Kopf allein ist es nicht getan“, erklärt Verena Radl, Leiterin der Notschlafstelle Otto. Beratung, Krisenintervention und als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung zu stehen sind die vorrangigsten Hilfestellungen.

HILFE IN LEBENSKRISEN
Die Notschlafstellen des Samariterbundes sind im Laufe der Zeit ein wichtiger Bestandteil der Wiener Wohnungslosenhilfe geworden. Das Angebot wurde gut angenommen und hat neben der praktischen Überlebenshilfe ein klares Ziel: obdachlosen Menschen wei-



Das Leben auf der Straße bringt viele Schwierigkeiten mit sich, Alkoholkonsum ist nur eine davon. Neben einem Dach über dem Kopf bedarf es zusätzlich professioneller Betreuung und Beratung.

terzuhelfen, wieder zurück in eine eigene Wohnung. ■



Kindern und Jugendlichen soll der Zugang zu Krankenbehandlungen, Medikamenten, Hilfsmitteln und Heilbehelfen durch die Wohlfahrtsstiftung erleichtert werden

FÜRS LEBEN!

Weil Gesundheit nicht nur Privatsache ist und auch nicht Spekulationsobjekt werden darf. Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs ermöglicht auch nicht privilegierten Menschen die bestmögliche Behandlung – mit der Wohlfahrtsstiftung.

„EIN WICHTIGER BEITRAG FÜR MEHR SOZIALE GERECHTIGKEIT IN DER MEDIZINISCHEN VERSORGUNG.“

ASBÖ-Präsident Franz Schnabl



Wohlfahrt hat in Österreich eine lange Tradition, die weit in die Vergangenheit zurückreicht. Bereits im 19. Jahrhundert gab es eine Basisversorgung von mittellosen Menschen durch Notküchen, Horte, Baby- und Altenfürsorge – all diese Einrichtungen waren rein privat initiiert. Von staatlicher Seite wurden erstmals 1889 alle Unternehmer verpflichtet, für ihre Mitarbeiter eine Unfall- und Krankenversicherung abzuschließen. Aufgrund des wirtschaftlichen Aufschwungs und der guten staatlichen Versorgung sank der Bedarf an privat organisierten Wohlfahrtseinrichtungen nach dem Zweiten Weltkrieg. Heute steigt die Zahl der Bedürftigen allerdings wieder stark an – und genau da setzt die Wohlfahrtsstiftung des ASBÖ an.

Der Name ist Programm. „Fürs Leben!“ soll hilfsbedürftigen Menschen den Zugang zu medizinischen Behandlungen ermöglichen, die ihnen sonst verwehrt sind. Zielgruppe

der Samariterbund-Wohlfahrtsprivatstiftung sind als erster Schritt vor allem Kinder und Jugendliche, deren Eltern nicht genug Geld für die medizinische Versorgung ihrer Kinder haben. Denken Sie an eine allein erziehende Mutter zweier Kinder, der € 900,- im Monat zur Verfügung stehen. Da werden die fünfzig Euro für eine Vorsorgeimpfung für die Kinder zum nicht alleine lösbaren Problem. Solchen Fällen will die Samariterbund-Wohlfahrtsstiftung „Fürs Leben“ helfen.

DIE UMSETZUNG

Ein Komitee anerkannter Ärzte aus den verschiedensten Fachrichtungen bildet den Kern der Stiftung und trifft in regelmäßigen Versammlungen die Auswahl der zu behandelnden Fälle. Eine Anmeldung für die Behandlung kann sowohl durch den Arzt als auch direkt durch den Betroffenen erfolgen. „Fürs Leben!“ wird einen Teil jener Kosten aufbringen, die für eine gute medizi-

nische Versorgung notwendig sind, aber von den Sozialversicherungsträgern nicht mehr bezahlt werden. In einem ersten Schritt nimmt sich die Stiftung vor allem der Kinder und Jugendlichen an. Die notwendigen finanziellen Mittel werden durch Spenden aus der Wirtschaft sowie durch verschiedene Veranstaltungen und Charity-Events aufgebracht. ■

Information

Eine Anmeldung zur Behandlung kann sowohl durch den Arzt als auch den Betroffenen selbst erfolgen. Die Privatsphäre der Patienten wird in jeder Hinsicht gewahrt. Informationen unter www.fuersleben.at

Genießen Sie mit der neuen Mitgliederkarte Vergünstigungen in Kinos, Thermen, Erlebnisparks und vielem mehr



VIELE VORTEILE FÜR ALLE ASBÖ-MITGLIEDER

Der Ausweis für alle haupt- und ehrenamtlichen Samariterinnen und Samariter ist da: Die Mitgliederkarte Neu im praktischen Scheckkartenformat bietet Rabatte und Sonderkonditionen.

Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs hat für seine Mitglieder die Mitgliederkarte Neu entwickelt. Mit ansprechendem Design und im handlichen Scheckkartenformat dokumentiert diese Karte die Mitgliedschaft zum ASBÖ und wird vor allem den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Samariterinnen und Samaritern auch persönliche Vorteile bringen.

PROFITIEREN SIE VON VERGÜNSTIGUNGEN

Die Mitgliederkarte bietet nicht nur Vergünstigungen bei Inanspruchnahme von Leistungen des ASBÖ, sondern auch bei den Kooperationspartnern, die für unsere Mitglieder gewonnen werden konnten. Unternehmungen, wie z.B. Thermen und Thermenho-

tels, Kinozentren, Versicherungen, Erlebnisparks und Reisebüros bieten schon jetzt Rabatte und Sonderkonditionen für die Inhaber der Mitgliederkarte an.

Der ASBÖ bemüht sich laufend um weitere Kooperationspartner, um einerseits die Vorteilspalette ständig ergänzen und andererseits den Mitgliedern immer mehr Vorteile bieten zu können.

Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs bedankt sich auf diese Weise bei seinen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Samariterinnen und Samaritern, ohne deren Mitwirkung und Hilfe die Dienstleistungen für die Mitmenschen gemäß unserem Motto „Hilfe von Mensch zu Mensch“ nicht oder nur erschwert erbracht werden könnten. ■

Mitgliederkarte



Die Mitgliederkarte des ASBÖ als Dankeschön für die wertvolle Arbeit der Samariterinnen und Samariter. Neues Design, handliches Format und jede Menge Sonderkonditionen und Vorteile für die Inhaber.

Dem Notarzt-Team aus Linz blieb nur mehr die neue Erdenbürgerin willkommen zu heißen – sie war schneller gewesen.

BABY JANETTE HATTE ES EILIG UND KAM BEREITS ZU HAUSE ZUR WELT

Groß war die Spannung für die Samariterbund-Rettungsanwärtler Gunnar Schmid (32) und Martin Füreder (20) sowie Samariterbund-Notarzt Dr. Franz Hornath (42) und Notfallsanwärtler Andreas Steinbeiß (36), als sie am Abend des 10. Jänner zu einer Geburt in die Stadlerstraße in Linz gerufen wurden. Doch beim Eintreffen konnten sie feststellen, dass das kleine Mädchen nicht auf sie hatte warten wollen und kerngesund schon zu Hause zur Welt ge-

kommen war. Mutter und Tochter, die kleine Janette, wurden nach der Erstversorgung ins Krankenhaus der Barmherzigen Brüder gebracht

und sind beide wohlauf. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen der neuen Erdenbürgerin alles Gute für ihr weiteres Leben! ■



Notarzt Dr. Hornath, die kleine Janette, Rettungsanwärtler Füreder und Schmid sowie die glückliche Mutter (v.l.)

NEUER STÜTZPUNKT HORNSTEIN

Der Arbeiter-Samariter-Bund Burgenland bekommt Zuwachs und steht rund 13.000 Einwohnern mit sofortiger Hilfe zur Verfügung.



Die versammelte Mannschaft vor der neuen Dienststelle in einem ehemaligen Feuerwehrhaus

Neben den bestehenden Stützpunkten Andau und Großhöflein hat die Samariterbund Burgenland GmbH am 1. Februar 2006 in Hornstein im Burgenland eine neue Dienststelle eröffnet. In

Hornstein betreut der Samariterbund 2.700 Einwohner vor Ort, insgesamt können auch die rund 13.000 Einwohner der Randgemeinden mit der sofortigen Hilfe des Arbeiter-Samariter-Bundes Ös-

terreichs rechnen. Die Dienststelle ist im ehemaligen Feuerwehrhaus untergebracht – die Adaptierung der Räumlichkeiten einschließlich der Garage für die Einsatzfahrzeuge wurde unter der tatkräftigen Mitwirkung aller Samariter in kürzester Zeit umgesetzt.

Bürgermeister Herbert Worschitz übergab am 1. Februar 2006 im Rahmen einer kleinen Feier den Stützpunkt an den Landesgeschäftsführer des Samariterbundes Burgenland Ralph Ebhart. Der ASBÖ stellte sich bei der Gemeinde mit Erste Hilfe-Taschen für den Kindergarten ein. ■

Der neue Bundesjugendbeirat wurde gewählt und möchte mit vielen neuen, mutigen Projekten die jungen Samariter begeistern.

NEUE AKZENTE FÜR DIE JUGEND



Wolfgang Perzl (NÖ)



Walter Stadlober (W)



Susanne Tiller (W)



Roland Edlbauer (OÖ)



Martina Hösel (NÖ)



Margit Gruber (NÖ)



Harald Danner (OÖ)



Cornelia Brenner (W)



Christoph Wagner (NÖ)



Günther Haas (W)



Andreas Stieber (Stmk.)



Angelika Flaschner (W)



Barbara Belohradsky (W)
Bundesjugendreferentin

Im vergangenen November wurde in St. Georgen/NÖ die Bundesjugendkonferenz abgehalten und ein neuer Bundesjugendbeirat gewählt. Der neue Beirat sieht seine Aufgabe darin, die Jugendarbeit zu unterstützen neue Schwerpunkte zu setzen und vor allem mit neuen mutigen Projekten unsere Jugendmitglieder zu begeistern und neue Jugendliche zu gewinnen.

GROSSE PLÄNE

Jugendarbeit ist eine verantwortungsvolle Tätigkeit, die einen immer wichtigeren Stellenwert im ASBÖ einnimmt, sichert sie doch die Zukunft. So hat sich auch der Bundesvorstand mit dem Thema Jugend beschäftigt und es ist ihm ein großes Anliegen eine gut funktionierende Jugend im ASBÖ zu haben. Diesen Auftrag werden wir natürlich sehr gerne nachkommen.

Einige wichtige Anliegen, eine einheitliche Jugendbekleidung, Versicherung der Jugendlichen, neue Richtlinien und aktuelles Infomaterial für die Jugendleiter, wurden bzw. werden in Kürze umgesetzt. Die Homepage wird neu gestaltet, so dass sie das neue

Selbstverständnis der Jugend widerspiegelt. „Ich ersuche daher alle Obmänner, Funktionärinnen und Funktionäre, Jugendleiter und Landesjugendreferenten mit uns an einem Strang zu ziehen, um unserer Jugend eine schöne und aufregende Zeit beim ASB zu gewährleisten“, plädiert Bundesjugendreferentin Barbara Belohradsky. „Bedanken möchte ich mich auf diesem Weg beim Bundessekretär und beim Bundesvorstand, der uns seine Unterstützung zugesichert hat.“

Ab sofort gibt es in jeder Ausgabe von „Leben + Helfen“ die neuesten Informationen über Aktivitäten rund um das Thema Jugendarbeit. ■

Mit dem Rettungsrat Robert Mohor verstarb im Februar nach langem Leiden ein wahres Urgestein des Arbeiter-Samariter-Bundes. Der 1962 Geborene trat schon mit 14 Jahren der Samariterjugend bei. Im Laufe seiner Tätigkeit absolvierte Kollege Mohor eine Vielzahl von Ausbildungen, welche ihn in allen Belangen zu einem äußerst kompetenten Mitarbeiter werden ließen. So scheute er auch im vergangenen Jahr keine Mühen, um den Bereitschaftsleiterkurs zu besuchen und diesen natürlich auch erfolgreich abzuschlie-

ßen. In Erinnerung wird uns der ehemalige Obmann der Gruppe Meidling und das Vorstandsmitglied des Landesverbandes Wien vor allem durch seinen unermüdlischen Einsatz, seine Freundschaft und seine Gutmütigkeit bleiben. Trotz seines Aufstieges in der Organisation hat sich Kollege Robert Mohor in den 30 Dienstjahren nie gescheut „anzupacken“ und stand getreu dem Motto „Hilfe – von Mensch zu Mensch“ fast zu jeder Tageszeit zur Verfügung. Robert Mohor hinterlässt eine Frau und zwei Kinder. ■

NACHRUF



AUF DASS DER FRÜHLING ALLEN SONNE BRINGE

Kolumne von Dkfm. Dr. Siegfried Sellitsch, Präsident des Landesverbandes Wien des ASBÖ und früherer Generaldirektor der Wiener Städtischen Versicherung.

Der lange und schneereiche Winter ist nun bald vorüber und der Frühling kehrt ins Land ein. Viele unserer Mitmenschen haben nicht mehr die Möglichkeit, diese wunderschöne Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen, sondern sind auf die Hilfe und Unterstützung anderer angewiesen.

Die MitarbeiterInnen des Landesverbandes Wien stehen älteren Menschen bei der oft schwierigen Bewältigung des Alltags unterstützend zur Seite. Mit einer Reihe von Versorgungsdiensten wird pflege-

bedürftigen Menschen das Leben zuhause leichter gemacht.

Die HeimhelferInnen des ASBÖ Wien unterstützen bei der Führung des Haushalts, übernehmen die Hauskrankenpflege und sind überall dort, wo sie gebraucht werden. Viele ältere Menschen erleben durch den Besuchsdienst des ASBÖ menschliche Nähe und Kontakt zur Außenwelt.

Nicht für alle Menschen scheint im Frühling die Sonne – die MitarbeiterInnen des ASBÖ sind die helfende Hand für Menschen, die

Unterstützung brauchen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nach einem langen Winter einen guten und gesunden Start in den hoffentlich sonnigen Frühling.

Herzlichst Ihr

Siegfried Sellitsch



DAS WAR DER NIKOLAUSZUG

Am 3. und 4. Dezember 2005 genossen rund 550 Kinder und Jugendliche sowie Samariter ein abwechslungsreiches, lustiges Wochenende – beim Nikolauszug in Schielleiten in der Steiermark.

Teilnehmer aus allen Bundesländern reisten nach Graz, um von dort gemeinsam mit dem Nikolauszug nach Hartberg zu fahren. 550 sozial benachteiligte und misshandelte Kinder und Jugendliche sowie solche mit besonderen Bedürfnissen samt BetreuerInnen, die Samariterjugend und die helfenden Samariterinnen und Samariter hatten den Termin mit Spannung erwartet. Die Präsidentin des Wiener Landtages, Frau Prof. Erika Stubenvoll, und der Präsident des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Franz Schnabl, verabschiedeten den Zug am Wiener Südbahnhof unter musikalischer Begleitung der Blasmusikkapelle

der ÖBB. Beim Zusammenführen der Anreiszüge zum gemeinsamen Nikolauszug nach Hartberg waren Hunde der ASBÖ-Rettungshundestaffeln für die Kinder und Jugendlichen zum Angreifen und Streicheln gekommen.

UNTERHALTUNG PUR
Nach dem gemeinsamen Abendessen im Schloss Schielleiten war die Spannung am Höhepunkt angelangt, waren doch Zauberer Wolfgang Castell und Starmaniac Michael Hoffmann angesagt. Und Stimmungsmacher und Ö3-Moderator Gerald Fleischhacker heizte noch zusätzlich ein.

Aber auch das Sonntagsprogramm hatte es in sich: Einsatzfahrzeuge der Freiwilligen Feuerwehr, der Polizei, des Bergrettungsdienstes und des ASBÖ waren zum „Begreifen“ für die Kinder und Jugendlichen aufgestellt – Blaulicht und Folgetonhorn ließen die Augen glänzen. Auch die Arbeiter-Samariter-Bund-Rettungshunde waren zum Angreifen und Kuschneln nahe. Und um gegen eine Erkältung gewappnet zu sein, stellte die Samariterjugend einen Punschstand auf und verteilte köstlichen Kinderpunsch an alle. Eine gelungene Veranstaltung, die heuer mit dem Nikolauszug 2006 fortgesetzt wird. ■



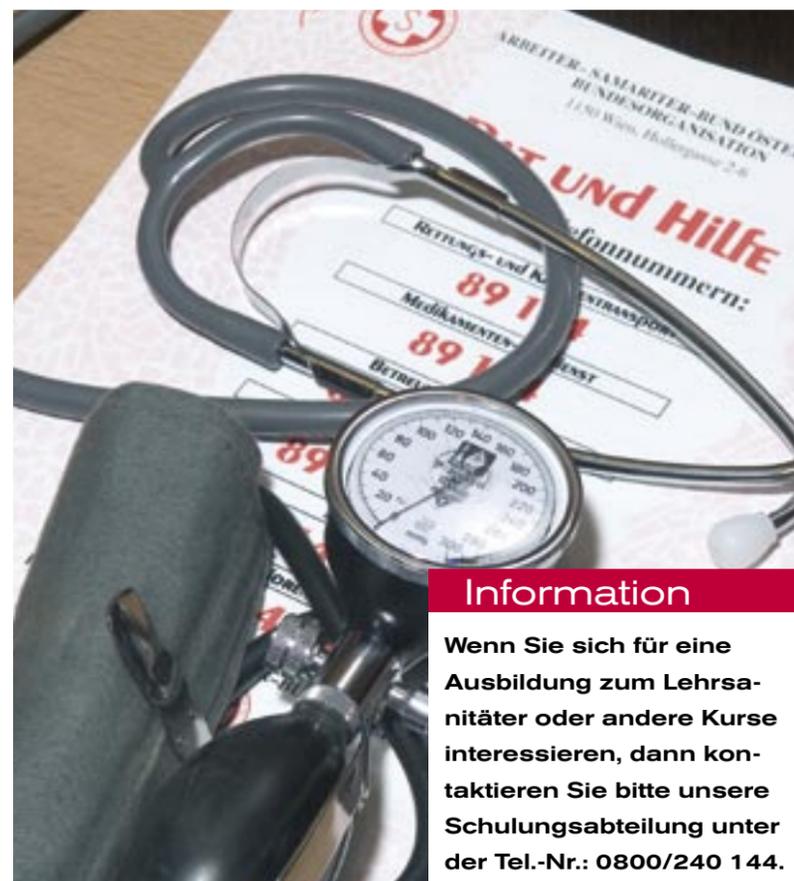
LERNEN, WIE MAN ANDERE HELFEN LEHRT

Um den stetig wachsenden Anforderungen an die Ausbilder nachzukommen, startet der ASBÖ das Projekt „Lehrsanitäter“.

Sanitäter sind auch nicht mehr das, was sie einmal waren. Früher war der Rettungsdienst eine recht einfache Sache, ging es doch vornehmlich darum, den Patienten schnell und sicher in das nächstgelegene Krankenhaus zu bringen. Gute Ortskenntnisse und sichere Fahrzeugbeherrschung waren da oft die wichtigsten Qualifikationen.

Heute ist der Rettungs- oder Notfallsanitäter ein hochspezialisierter Fachmann im Bereich der Notfallmedizin. Fundiertes Wissen über interne Erkrankungen und traumatische Notfälle sind Pflicht, ganz abgesehen von den Anforderungen der Gerätetechnik. Das Anlegen eines EKGs, pulsoxy-metrische Messung des Sauerstoffgehalts und vieles mehr sind zur Selbstverständlichkeit geworden. Damit steigen die Anforderungen an die Ausbilder, die so genannten Lehrsanitäter. Um diesen KollegInnen ihre Arbeit zu erleichtern, startete der ASBÖ das Projekt „Lehrsanitäter“.

Nach kompletter Überarbeitung früherer, ähnlich gearteter Ausbildungen präsentiert sich jetzt ein Kurs in topaktuellem Design: Rund 100 Stunden Unterricht im Schulungsraum mit Videotraining, Übungen in Gesprächsführung und Konfliktmanagement, Präsen-



Information

Wenn Sie sich für eine Ausbildung zum Lehrsanitäter oder andere Kurse interessieren, dann kontaktieren Sie bitte unsere Schulungsabteilung unter der Tel.-Nr.: 0800/240 144.

tationstechnik und Rhetorik sollen den zukünftigen Lehrsanitäter befähigen, zeitgemäß, flexibel und spannend zu unterrichten.

Das fachliche Hintergrundwissen wird bei den Kursteilnehmern vorausgesetzt, ihre diesbezügliche Kompetenz wird mittels eines so genannten pre course Tests überprüft. Ebenso verpflichtend ist Erfahrung im Unterricht, sowohl

im Bereich der ersten Hilfe als auch bei Rettungssanitäterkursen.

Vor der kommissionellen Abschlussprüfung ist ein zumindest 40-stündiges Praktikum zu absolvieren. Durch die Kooperation und den Meinungsaustausch mit anderen Vortragenden soll der Kandidat dabei die Möglichkeit erhalten, seine Kenntnisse und Fähigkeiten noch weiter auszubauen. ■

MICHI UND EMMERICH



Die Folge 6 unserer humorvollen Erste Hilfe-Serie mit den Protagonisten Michi und Emmerich.

Titel: „Die Bestätigung“

M.: Grüß dich Emmerich! Heute im Kaffeehaus? Hast du keinen Dienst?

E.: Nein, ich bereite mich auf eine neue Ausbildung vor.

M.: Und zwar?

E.: Ich werde mein Wissen weitergeben!

M.: Brauchst du eine Briefmarke?

E.: Wozu denn?

M.: Na, um dein Wissen auf die Rückseite zu schreiben und weiterzugeben!

E.: Ober, zahlen!

M.: War ja nur ein Witz. Erzähl lieber mal!

E.: Ich mache eine Ausbildung zum Breitenausbilder und strebe dann natürlich eine Tätigkeit als Lehrsanitäter an.

M.: Und was bedeutet das?

E.: Breitenausbilder bilden etwa Betriebsersthelfer aus, es gibt Kurse für Notfälle im Kindesalter, für Senioren ... Lehrsanitäter haben dann die Berechtigung andere Sanitäter auszubilden. Eine sehr verantwortungsvolle Tätigkeit.

M.: Und das macht auch Spaß?

E.: Und wie! Gestern hab ich in einem Kurs assistiert – lauter hochmotivierte Teilnehmer und jede Menge zu lachen!

M.: In einem Erste Hilfe-Kurs?

E.: Natürlich. Menschen zu helfen ist ja

etwas Positives, da muss die Ausbildung ja nicht ganz so bitterernst sein!

M.: Stimmt ... Sag, wenn ich Betriebsersthelfer wäre, würde das doch sicher einen guten Eindruck machen, oder?

E.: Ja, höchstwahrscheinlich!

M.: Du hast nicht zufällig eine Bestätigung übrig für mich?

E.: Für dich als alten Freund? Klar doch!

M.: Wann kann ich sie mir abholen?

E.: Sofort nach Absolvierung des Kurses.

Also sprach der Sanitäter:

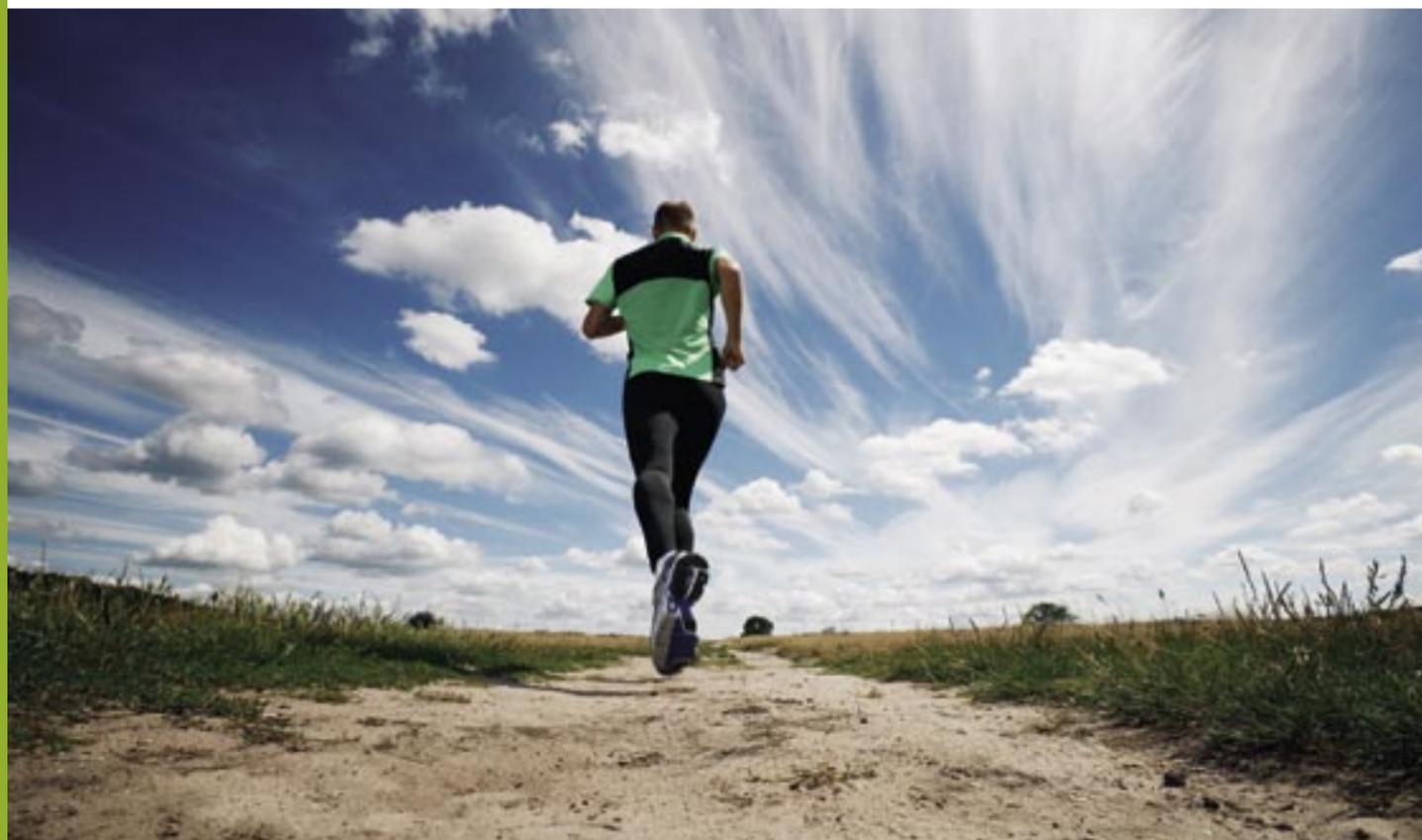
Eine Erste Hilfe-Ausbildung sollte nicht als lästige Verpflichtung empfunden werden. Auch wenn sich die Kurse natürlich mit ernstesten Thematiken beschäftigen, das Training macht durchaus Spaß und Scherze sind dabei nicht verboten! In lockerer und entspannter Atmosphäre lernt man ja auch viel leichter. Unsere Trainer sind nicht nur fachlich gut ausgebildet, sie sind auch in methodischer und didaktischer Hinsicht bestens geschult, trockener Frontalunterricht gehört damit der Vergangenheit an. Schließlich soll ja auch die Hilfeleistung selbst keine traurige Pflicht sein ...

Fortsetzung folgt!

Autor: Kurt Nistler, Notfallsanitäter, Lehrsanitäter, ASBÖ Hollergasse ■

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Die Laufsaison hat begonnen! Wie Sie sportlich in das Frühjahr starten und für welche Höhepunkte es sich lohnt zu trainieren.



Haben Sie den Winter über auch immer wieder gute Ausreden gefunden, sich nicht in das kalte Grau hinauszuwagen? Damit ist es jetzt vorbei!

Wenn die ersten Sonnenstrahlen in der Nase kitzeln und es draußen immer grüner wird, heißt das Motto ganz klar: Nichts wie raus an die frische Luft! Zeit nicht nur

Ihre Wohnung, sondern auch Ihren Sportsgeist ordentlich durchzulüften. Motten Sie Ihre Laufschuhe aus und stellen Sie sich Ihren persönlichen Trainingsplan zusammen



Bei Großveranstaltungen wie dem Vienna City Marathon, dem Halbmarathon oder auch dem Frauenlauf stellt sich das ersehnte „Runner’s High“ ganz von selbst ein – der Adrenalinkick pur

men – jede Menge sportlicher Highlights stehen vor der Tür und warten darauf von Ihnen bezwungen zu werden.

IDEALER FITNESSTEST

Anfang April geht es gleich los mit dem Halbmarathon. Es sind nur halb so viele Schritte nötig und es schwingt auch kein so großer Mythos mit, aber die Vorbereitungen ähneln sehr stark dem Klassiker. Halbmarathons sind der ideale Fitnesstest und machen Lust auf mehr. Erfolg ist planbar. Gerade beim Laufen. Ein konkretes Ziel – und mit System an die Sache herangehen. Zudem werden Sie feststellen, wie entschlossen Sie Ihre Laufschuhe schnüren, wenn Sie sich erstmal angemeldet haben.

GANZ WIEN LÄUFT

Das absolute Highlight jeder Laufsaison ist ganz klar der Vienna City Marathon. Und da gibt es dieses Jahr eine wirklich gute Nachricht: Der VCM steigt heuer drei Wochen früher, am 7. Mai – die Chance auf angenehme Temperaturen und gute Zeiten. Und das wirklich Tolle

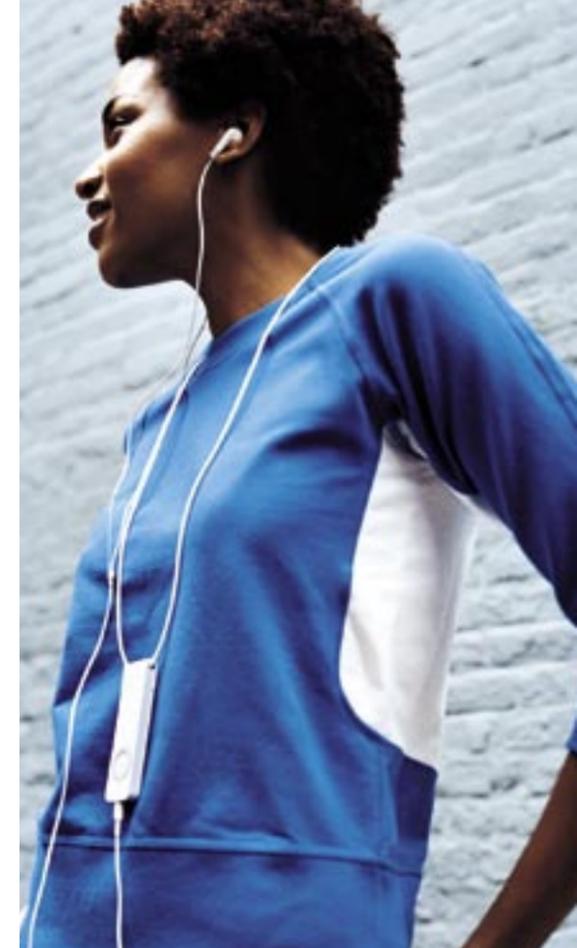
darin ist, beim kleinen wie beim großen Bruder: Jeder, der durchkommt, ist ein Siegertyp. Zeit und Platzierung sind erst einmal zweitrangig. In welcher anderen Sportart gibt es das schon.

MOTIVATOR MUSIK

Um die 42,195 Kilometer etwas kurzweiliger zu gestalten, gibt es passend zum Mozartjahr 2006 klassische Beschallung entlang der Marathon-Strecke. Das verbindende Element ist der Rhythmus – ähnlich wie beim Laufen, wo man in Bewegung kommen und ebenso Ruhe finden möchte, kann Musik eine bewegte Stimmung hervorrufen, aber gleichzeitig auch entspannend und meditativ wirken. Und das gilt nicht nur für Großereignisse, ganz besonders hilfreich erweist sich musikalische Begleitung nämlich beim Training. Denn: Wenn der Kopf Musik hört, wird er den Füßen schon Beine machen.

FRAUEN UNTER SICH

Und wie schon im letzten Jahr gibt es auch diesen Juni wieder ganz



Information

Die wichtigsten Termine:
Wien Energie Halbmarathon, 2. April, www.halbmarathon.at
Vienna City Marathon, 7. Mai, www.vienna-marathon.com
Österreichischer dm Frauenlauf, 11. Juni, www.oesterreichischer-frauenlauf.at

speziell für die sportlichen Damen einen Fixstern im Laufkalender, den Österreichischen Frauenlauf. Egal, ob es sich um Anfängerinnen oder wettkämpferfahrene Läuferinnen handelt, zwei unterschiedliche Distanzen und eine Nordic Walking-Strecke laden jede zum Mitmachen ein.

Wenn das nicht sportliche Ausichten für den Frühling sind! ■



FRAUEN- NETZWERKE

Johanna Dohnal, Österreichs erste Frauenministerin, sprach mit Susanne Metzger.

Wie sehen Sie die Bedeutung des ASBÖ-Frauennetzwerks?

Das ist eine wichtige Einrichtung. Frauen haben Anspruch darauf, in allen Bereichen unserer Gesellschaft gleichwertig vertreten zu sein. Bei näherem Hinsehen stellen sich auch hier noch recht große Aufgaben.

Das Ziel ist also Veränderung?

Ja, und zwar partnerschaftlich. Denn auch die vielen Frauen, die noch mit eher traditioneller Rollen aufteilung aufgewachsen sind, sollen dabei einen – besseren – Platz finden, auf dem sie sich wohl fühlen: Dafür ist das ASBÖ-Frauennetzwerk sicher ein sehr gutes Beispiel.

Sind Sie kompromissbereiter bzw. geduldiger geworden?

Die Politik besteht wie das Leben aus Kompromissen, aber die Ziele sind für mich gleich geblieben. Bei allen wertvollen Beiträgen von Bund und Ländern ist klar: Unseren Lebensstandard verdanken wir auch dem Einsatz von verdienstvollen Vereinen wie dem ASBÖ. Das noch eher junge Bewusstsein für spezifische medizinische Bedürfnisse von Frauen braucht auch auf dieser Basis Unterstützung.

Brauchen Frauen für solche Tätigkeiten ein Netzwerk?

Ganz besonders dann, wenn sie mitentscheiden wollen. Je mehr Gelegenheit Frauen zu Ausbildung,

Fortbildung, Erfahrung und dem wichtigen Erfahrungsaustausch untereinander haben, desto mehr profitieren beide Seiten: vom persönlichen Bereich bis zum Staat, siehe Gesundheitsvorsorge.

Wie viel können Frauen im ASBÖ für diese Perspektive tun?

Unschätzbar viel. Die Erfahrungen und Erkenntnisse des Gesundheitsbereichs sagen sehr viel über die Wirklichkeit unseres gesamten Lebens aus: von Kleinkindern über die Belastung des Schulalltags, Umweltbelastungen und beruflichen Stress bis zur höheren Lebenserwartung. Und für diese Anliegen sind Frauen ja bekanntlich höchst kompetente Anwältinnen.

ASBÖ unterstützt den Johanna-Dohnal-Förderpreis



v.l.n.r. Mag. Susanne Metzger, BM a.D. Johanna Dohnal, die Preisträgerinnen, 2. NR-Präsidentin Barbara Prammer, ASBÖ-Präsident Franz Schnabl

Seit 2004 vergibt der Verein „Johanna-Dohnal-Archiv“

einmal pro Jahr Förderpreise an Dissertantinnen und Diplomandinnen, deren wissenschaftliche Abschlussarbeiten dazu beitragen, die Verwirklichung von Geschlechterdemokratie zu fördern und eine Vorbildwirkung für junge Mädchen und Frauen in Studium und Ausbildung haben.

Besonders erfreulich für die Frauen im Samariterbund ist, dass der ASBÖ in diesem Jahr die Patenschaft für ei-

nen Johanna-Dohnal-Förderpreis übernimmt. Am 8. März 2006, dem Weltfrauentag, wurde im Parlament die Diplomarbeitstudie „Prostitution weiblicher Jugendlicher in Wien – Lebensgeschichtliche Hintergründe und derzeitige Lebenssituation“ von Mag.^a Carolin Tener und Mag.^a Tina Ring gewürdigt. Die Auszeichnung wurde von Präsident Franz Schnabl und Mag. Susanne Metzger überreicht.

Praktisch, handlich, gut. Die neue Plus Card bietet Ihnen eine Vielzahl an Vergünstigungen und Vorteilen.

EIN DANKESCHÖN FÜR ALLE SPENDER DES ASBÖ



Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs hat die persönliche „Plus Card“ für Spenderinnen und Spender ins Leben gerufen. Mit dieser Vorteilskarte bedankt sich der ASBÖ bei seinen SpenderInnen, ohne deren finanzielle Unterstützung die Dienstleistungen nicht oder nur sehr erschwert erbracht werden könnten. Besonders in Zeiten der zunehmenden sozialen Kälte ist es wichtig, die sozialen Leistungen für unsere Mitmenschen nicht nur anbieten, sondern auch immer weiter ausbauen zu können. Unsere Spenderinnen und Spen-

der sollen mit der „Plus Card“ für ihr soziales Engagement und ihre Spendentätigkeit belohnt werden und daraus persönliche Vorteile ziehen können.

BILLIGER INS KINO UND IN DIE THERME

Mit der ASBÖ „Plus Card“ erhalten Sie nicht nur bei der Inanspruchnahme von Leistungen des Arbeiter-Samariter-Bundes Österreichs Vorteile, sondern auch bei vielen Kooperationspartnern, die wir für sie gewinnen konnten.

Eine Reihe von Unternehmungen, wie z. B. Thermen und Ther-

menhotels, Kinozentren, Versicherungen, Erlebnisparks und Reisebüros, bieten schon jetzt Rabatte und Sonderkonditionen für Inhaber der „Plus Card“ an. Es lohnt sich also, im Besitz dieser Karte zu sein. Die Bemühungen um weitere Kooperationspartner werden laufend fortgesetzt, mit dem Ziel, dass wir unseren Spenderinnen und Spendern immer mehr Vorteile anbieten können.

Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs bedankt sich auf diese Weise bei seinen Spenderinnen und Spendern und bittet weiterhin um ihre Unterstützung. ■



Für den Frühling empfiehlt der Chefkoch faschierte Laibchen auf Mangold mit Rösterdäpfeln sowie einen Alt-Wiener Milchrahmstrudel

VITALMENÜ

Gustana-Chefkoch Christian Steinmetz serviert faschierte Laibchen mit Gemüse auf Mangold sowie einen Alt-Wiener Milchrahmstrudel.

FASCHIERTE LAIBCHEN:

Zutaten für 4 Personen:

Ca. 40 dag gemischtes Faschieretes, 1 Semmel vom Vortag, 1 Ei, 1 kleine Zwiebel, 5 dag Paprika

grün, 5 dag Karotten, 5 dag Gelbe Rüben, Knoblauch, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat, gehackte Petersilie, 7 dag geriebener Edamer

Zubereitung:

Paprika in Würfel schneiden, Karotten, Gelbe Rüben ebenfalls würfelig schneiden. Zwiebel fein schneiden und mit dem zerdrück-

ten Knoblauch in Öl anrösten. Die Semmel in Wasser einweichen und ausdrücken. Alles zusammen abmischen, Laibchen formen, in heißem Öl anbraten, wenden, mit Käse bestreuen und im heißen Backrohr fertig braten.

MANGOLD:

Zutaten für 4 Personen:

40 dag Mangold, 0,3 l Milch, 20 dag Sauerrahm, 0,2 l Wasser, Lauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat, Mehl

Zubereitung:

Mangold in Streifen schneiden. Wasser zum Kochen bringen, Zitronensaft und Mangold zugeben, ca. 3 Minuten kochen. Milch und Sauerrahm mit Mehl verrühren, Mangold binden, Lauch zugeben, im Mixer pürieren, würzen und abschmecken.

RÖSTERDÄPFEL:

Zutaten für 4 Personen:

70 dag Erdäpfel, Sonnenblumenöl, Zwiebel, Salz

Zubereitung:

Die Erdäpfel kochen, kurz über-

kühlen lassen, schälen und dann in Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne heiß werden lassen, Zwiebel kurz anschwitzen, Erdäpfel zugeben, alles würzen und schön braun braten.

ALT-WIENER MILCHRAHM-STRUDEL:

Zutaten für 4 Personen:

Strudelteig: 10 dag glattes Mehl, Salz, 1 El Öl, ca. 0,03 l lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Alles zusammen zu einem eher weichen Teig gut verkneten. Wenn sich der Teig vom Brett löst und schön glatt ist, Mehl auf einen Teller geben, den Teig auflegen, mit Öl bestreichen und 30 Minuten rasten lassen.

Fülle:

4 Semmeln, 0,1 l Milch, 4 dag Butter, 45 g Staubzucker, Vanillinzucker, 2 Eidotter, 4 dag Topfen, 0,05 l Sauerrahm, Zitronenschale, 2 Eiklar, 20 dag Kristallzucker

Zubereitung:

Die Semmeln in Würfel schneiden und mit Milch anfeuchten. Eiklar

mit einer Prise Salz aufschlagen und den Kristallzucker einschlagen. Butter mit Zucker, Vanillinzucker, Eidotter schaumig rühren, Topfen, Sauerrahm, Semmelwürfel zugeben, Zitronenschale und Rosinen zugeben, alles gut verrühren und dann den Eischnee vorsichtig unterheben.

Überguss:

0,15 l Sauerrahm, 0,15 l Milch, 1 Ei, 5 dag Zucker. Alles gut verrühren.

Zubereitung:

Den Teig auf ein bemehltes Tuch legen, darauf rechteckig ausrollen und dann vorsichtig mit dem Handrücken von der Mitte aus zum Rand ausziehen, bis er papierdünn ist. Es gibt aber auch fertige ausgezogene Strudelteige zu kaufen. Den Teig mit Butter oder Öl bestreichen, $\frac{2}{3}$ mit der Fülle bestreichen, einrollen, in eine passende Backpfanne geben, $\frac{1}{3}$ des Übergusses zugeben und backen. Den restlichen Überguss nach und nach zugeben.

Guten Appetit! ■

Nährstoffe pro 100 g*

Faschierte Laibchen:

Kcal: 163, kj: 683

Eiweiß: 12,92 g

Fett: 10,48 g

Kohlenhydrate: 4,32 g

BE: ca. 0,4

Mangold:

Kcal: 59, kj: 246

Eiweiß: 2,29 g

Fett: 3,07 g

Kohlenhydrate: 5,15 g

BE: ca. 0,4

Rösterdäpfel:

Kcal: 116, kj: 487

Eiweiß: 2,09 g

Fett: 5,11 g

Kohlenhydrate: 14,98 g

BE: ca. 1,2

Strudel:

Kcal: 202, kj: 847

Eiweiß: 7,8 g

Fett: 9,76 g

Kohlenhydrate: 20,65 g

BE: ca. 1,7

* Die Angaben können – je nach Verwendung von Zutaten (z. B. Butter) – etwas differieren.

Bestellservice

GUSTANA-VITALMENÜS

können Sie auch rasch und unkompliziert beim ASBÖ bestellen.

BESTELLUNGEN UND

INFOS: Frau Tisch, Tel.:

01/891 45-173, Fax: 01/

891 45-99173, E-Mail:

vitalmenu@samariterbund.

net, Mo. bis Do. 8 bis 16 Uhr,

Fr. 8 bis 13 Uhr

KRANKHEIT MIT TÜCKEN



Dauerhaft zu hoher Blutdruck kann bis zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Wie Sie dem vorbeugen können und wie richtig gemessen wird.

Angegeben wird der Blutdruck mit zwei Zahlen: Der erste Wert gibt den systolischen Blutdruck an, spricht den höchsten Druck, der bei der Kontraktion des Herzens erreicht wird. Der zweite Wert steht für den diastolischen Blutdruck, den geringsten Druck, der in den Schlagadern herrscht, während sich das Herz mit Blut füllt. Die Idealzone liegt bei 120/80 mmHg, bei Werten ab 140/90 mmHg spricht man von Bluthochdruck bzw. Hypertonie.

DIE KRANKHEIT

Anzeichen für erhöhten Blutdruck sind etwa Herzklopfen, Sehstörungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Atemnot sowie Bewusstseinsstörungen. Als mögliche Ursachen gelten Übergewicht, Bewegungsmangel, Unruhe und Stress, zu salzhaltige Ernährung sowie erbliche Veranlagung. Viele Menschen leben allerdings jahrelang mit zu hohem Blutdruck, ohne es zu merken. Ganz wichtig ist deswegen regelmäßiges Messen. Experten ra-

haft zu hoher Blutdruck kann Herz, Arteriensystem oder andere Organe schädigen. Trauriger Höhepunkt einer über die Jahre unbehandelten Erkrankung sind Herzinfarkt oder Schlaganfall.

ten, dreimal am Tag, immer zur gleichen Zeit und unter den gleichen Bedingungen den eigenen Blutdruck zu kontrollieren – für den Hausgebrauch gibt es Handgelenks- und Oberarmgeräte. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, was am besten für Sie geeignet ist.

DIE BEHANDLUNG

Eine Therapie mit Medikamenten wird dann eingesetzt, wenn allgemeine Maßnahmen wie etwa das Umsteigen auf salzarme Kost, eine

Reduktion des Übergewichts, regelmäßige Gymnastik oder das Vermeiden von Stress keine ausreichende Verbesserung der Werte bewirken. Die wichtigsten blutdrucksenkenden Medikamente sind Diuretika, harntreibende Medikamente, die den Körper von überschüssigen Salzen und zu viel Flüssigkeit befreien, sowie Beta-Blocker, die die Wirkung von Stresshormonen hemmen, und ACE-Hemmer, die gefäßerweiternd und damit blutdrucksenkend wirken. ■

Information

Das Institut für Hypertoner bietet Informationen für Patient, Arzt und Apotheker sowie ein gut besuchtes Forum und diverse Events.

Adresse: Kinderspitalgasse 10/15, 1090 Wien
Tel.: +43/(0)1/408 45 11
Fax: +43/(0)1/408 45 11-17
www.bluthochdruck.at

Proflex: Wir sorgen für Ihre Mobilität.

Der Wannenaufzug mit Luftpolster



- Senkt Sie bis auf den Wannenaufzug ab
- Viele Tausend zufriedene Kunden
- Ohne fremde Hilfe sicher baden
- Keine Installationsarbeiten
- Passt in praktisch jede Badewanne
- Selbstverständlich TÜV-geprüft



Die großen und leistungsstarken Elektromobile

- Bis 15 km/h schnell
- Viele Modelle zur Auswahl – auch Zweisitzer
- Bundesweiter Service

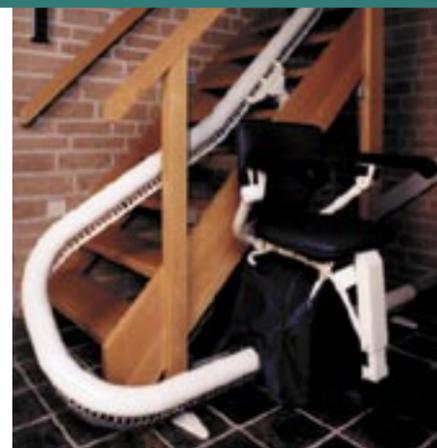
Die kleinen und wendigen Elektromobile

- Sehr preisgünstig
- Einfache Handhabung
- Faltbar und einfach zu zerlegen
- Leicht zu transportieren

Kostenfrei anrufen unter: 0800-80 80 52. Wir beraten Sie gerne.

Treppenaufzüge für praktisch jede Treppe

- Einfache Bedienung
- Mit Fernbedienung
- Schwenkbarer Sitz
- Schnelle Montage
- Für gerade und kurvige Treppen
- Günstige Preise
- Kurze Lieferzeiten



Hier kostenlose Info-Broschüre anfordern.

Elektromobile Badewannenaufzug Treppenaufzug

Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

St. Weiterstraße 15, 5620 Schwarzach i. P.
Seniorenprodukte Fax 0 64 15-4 22 41-22





„Blaulicht“ 1982

Blutspendeaktion,
Floridsdorf 1960



SOZIALE DIENSTE

Im Blickpunkt: die Verantwortung gegenüber Schwächeren im Spannungsfeld zwischen Staat und Gesellschaft. Welche Aktionen hat der ASBÖ gesetzt und welche Hilfeleistungen bietet er heute?

Ein Gemeinwesen erfüllt seine eigentliche Aufgabe, wenn es verantwortungsvoll mit seinen schwächsten Gliedern umgeht. Wenn heute Staat und Familie, beide materielle Verkörperungen dieses Gemeinwesens, diese Verantwortung für ihre schwächeren Teile in geringerem Ausmaß als früher wahrnehmen, dann entsteht dadurch ein Leerraum. Diesen bestmöglich auszufüllen, darin besteht die Aufgabe sozialer Organisationen wie des ASBÖ, die ihr Selbstverständnis gerade daraus beziehen, selbst als Verkörperung des Gemeinwesens zu wirken und freie Ressourcen wie freiwillige

Mitarbeit, Sach- oder Geldspenden dorthin zu bringen, wo sie fehlen. Dort wo Hilfeleistung darüber hinaus zur institutionalisierten und damit bezahlten Arbeit wird, bildet sie dennoch stets einen Teil im Gefüge der Gesamtgesellschaft – Hilfe sollte eine menschliche Selbstverständlichkeit und nicht eine Gewissensberuhigung auf Kosten Schwächerer sein.

SKANDINAVISCHES MODELL ALS VORBILD

Der ASBÖ stand als Glied der Arbeiterbewegung seit seinen Anfängen in einem Naheverhältnis einerseits zur aktiven Hilfeleistung,

die stets auch auf die Hilfe zur Selbsthilfe abzielte, andererseits zum politischen Handeln, das eine Veränderung der äußeren Rahmenbedingungen des Lebens zum Ziel hatte. In Skandinavien fanden sich nach dem Zweiten Weltkrieg soziale Hilfsorganisationen mit den Samaritern, deren Kernaufgabe Schulung und Leistung von erster Hilfe war, in gemeinsamen Organisationen zusammen. Auch in Österreich gab es verschiedene Überlegungen zum Verhältnis von Samariterbund und Volkshilfe, schließlich blieb der ASBÖ eigenständig, arbeitete aber eng mit der Volkshilfe zusammen.



Das erste Seniorenalarm-Gerät 1986



SPONTANE INITIATIVE

Diese Zusammenarbeit bewährte sich bei der Betreuung ungarischer Flüchtlinge 1956 erstmals in größerem Maßstab, und über Jahrzehnte hinweg pflegten die beiden Organisationen eine enge institutionelle Zusammenarbeit. Als der ASBÖ etwa begann, Sammlungen von Altkleidern durchzuführen („Stafa-Aktion“ 1978, gemeinsam mit der Caritas), wurde ein Teil des gesammelten Guts der Volkshilfe übergeben. Diese Sammeltätigkeit kam in den siebziger Jahren auf – der gewachsene Wohlstand zeitigte erste Überlegungen zu den Themen Recycling und Umweltbewusstsein – und umfasste in der Folge auch Altpapier- und Staniolsammlungen. In den 1990er Jahren sammelte man schließlich Brillen für Indien und Afrika in Zusammenarbeit mit der Albert-Schweitzer-Gesellschaft.

Der ASBÖ organisierte im selben Zeitraum auch eine Vielzahl von Blutspendeaktionen, so gemeinsam mit der Fahrschule am Schwedenplatz, der Gendarmerie, bei Tagen der offenen Tür und in zahlreichen meist niederösterreichischen Gemeinden. Die Blutkonserven gingen an verschiedene

Krankenanstalten, wie das AKH, das Sanatorium Hera oder das Krankenhaus St. Pölten.

INSTITUTIONALISIERTE HILFELEISTUNG

Während die genannten Initiativen meist punktuellen Charakter hatten und über die Dauer der jeweiligen Aktivität selten hinausreichten, begann sich im Laufe der 1970er Jahre mit dem zunehmenden gesellschaftlichen Bedarf an „Sozialarbeit“ diese auch im ASBÖ institutionell auszuprägen. Aus der alljährlichen Unterstützung Behinderter beim Weihnachtseinkauf entwickelte sich ein eigener Transport- und Betreuungsdienst, parallel dazu engagierte sich der ASBÖ beim „Sonnenzug“ (vgl. Leben und Helfen 1/2004). Schon in den späten 1950er Jahren wurzelt der Einsatz für sehbehinderte Menschen („Aktion Blindenhilfe“), denen durch Vorlesen ein Hochschulstudium ermöglicht wurde. Aus der Zusammenarbeit mit Pensionistenverbänden ergaben sich diverse Aktivitäten wie Schwimmkurse, schließlich entwickelte sich Ende der 1980er Jahre der „Senioren-Alarmat“ (heute „Seniorenalarm“), ein Benachrichtigungssystem

für allein stehende Senioren. In den 1990er Jahren kamen noch das „Menü-Service“ und die Betreuung älterer Menschen in ihren Wohnungen hinzu. Heute kann der ASBÖ also eine breite, gewachsene Palette von sozialen Dienstleistungen anbieten (siehe Kasten), wobei es wesentlich ist, dass Hilfeleistung nicht als Gnadentat, sondern als das Erfüllen einer natürlicherweise selbstverständlichen menschlichen Regung aufgefasst wird. Jeder Förderer ermöglicht durch seinen Beitrag erst die Hilfeleistung, die ihm zuteil werden kann: Somit stehen der Hilfsbedürftige und der Helfer auf einer Ebene. ■

DR. THOMAS WALLNIG

Daten & Fakten

SOZIALE DIENSTE HEUTE:

- Behindertenfahrdienst
- Besuchsdienst für ältere Menschen
- Betreutes Wohnen
- Hauskrankenpflegedienst
- Medikamentennotdienst
- Mobile Betreuung für ältere Menschen
- Seniorenalarm
- Vitalmenü (bzw. Essen auf Rädern)

Wichtige Adressen

- **Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs – Bundesverband**
Hollergasse 2–6
1150 Wien
Tel.: 01/89 145
- **Samariterbund Österreich Rettung und Soziale Dienste Rettungsstelle gemeinnützige GmbH**
Hollergasse 2–6
1150 Wien
Tel.: 01/89 145
- **Arbeiter-Samariter-Bund Wien – Gesundheits- und Soziale Dienste gemeinnützige GmbH**
Pillergasse 24
1150 Wien
Tel.: 01/89 145
- **Landesverband Wien**
Pillergasse 24
1150 Wien
Tel.: 01/89 145-210
- **Landesverband Niederösterreich**
Obere Hauptstraße 44
3150 Wilhelmsburg
Tel.: 02746/55 44-0
- **Landesverband Burgenland**
Obstgartengasse 21
7163 Andau
Tel.: 02176/22 44
- **Landesverband Oberösterreich**
Reindlstraße 24
4040 Linz
Tel.: 0732/73 89 11-0
- **Landesverband Steiermark**
Portugallweg 3
8053 Graz
Tel.: 0664/164 72 14
- **Landesverband Vorarlberg**
Reichsstraße 153
6800 Feldkirch-Levis
Tel.: 05522/817 82
- **Tirol Rettung und Soziale Dienste gemeinnützige GmbH**
Trientlgasse 22
6020 Innsbruck
Tel.: 05332/777 77
- **Salzburg**
Michael-Walz-Gasse 18a
5020 Salzburg
Tel.: 0662/81 25
- **Zell am See Dienststelle und Wasserrettung**
Strandbad Schüttdorf
Seespitze 9
5700 Zell am See
Tel.: 06542/575 75
- **Villach**
Rettungsstelle
Nikolaigasse 36
9500 Villach
Tel.: 04242/25 25-0
- **Pflegekompetenzzentrum Stubenberg**
Stubenberg am See
Zeil 136
8223 Stubenberg am See
Tel.: 03176/80 765



E-Mail: schulung@samariterbund.net

Kursangebote

Erste Hilfe-Trainingskurse:

- **Breitenschulungskurs:** erste Hilfe am Arbeitsplatz, im Haushalt, beim Sport und in der Freizeit
- **Defibrillationskurs:** Reanimation in Theorie und Praxis (Herz-Lungen-Wiederbelebung mit einem halbautomatischen Defibrillator)
- **Erste Hilfe im Vergiftungsfall**
- **Erste Hilfe-Wiederholungskurs**
- **Herz-Lungen-Wiederbelebungskurs**
- **Notfälle im Kindesalter**
- **Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort**
- (Mindestanforderung für Führerscheinerwerb)
- **Pflege kranker Familienmitglieder – Nachbarschaftshilfe**
- **Schwimmkurse**
- **Umgang mit Patienten im Rollstuhl**

Für Mitarbeiter:

- **Rettungssanitäterkurs**
- **Notfallsanitäterkurs**
- **Rezertifizierungen**
- **Hilfsplatzleiter:** Führungsaufgaben im Sanitätsdienst

SERVICE

Willkommen im Team



Frau Claudia Schumich übernahm mit 16. Jänner 2006 die Mitgliederverwaltung des Bundesverbandes. Vor ihrer Tätigkeit beim Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs war sie in einem Autohaus beschäftigt und für die Bereiche Kundenservice und Administration zuständig. Beim ASBÖ ist unsere neue Mitarbeiterin für die Aufgabenbereiche Erfassung aller Mitglieder,

Statuseinträge bei absolvierten Prüfungen, Ernennungen und Ehrungen, Verwaltung der Mitgliederzahlungen und Statistiken verantwortlich. Frau Schumich sieht als oberste Priorität den Service für alle Organisationseinheiten des ASBÖ und steht unter Tel. 01/89 145-144 oder via E-Mail claudia.schumich@samariterbund.net für Auskünfte gerne zur Verfügung.

Das Südtiroler Weiße Kreuz besuchte den ASBÖ



Am 8. und 9. Februar 2006 besuchte eine Delegation des Südtiroler Weißen Kreuzes unter der Leitung von Direktor Dr. Ivo Bonamico den Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs. ASBÖ-Bundessekretär Reinhard Hundsmüller begrüßte die Gäste im Gebäude des Bundesverbandes. In mehreren Arbeitskreisen auf Expertenebene wurden die Gemeinsamkeiten beider Organisationen festgestellt

und Kooperationsmöglichkeiten ausgelotet. Es wurde vereinbart, dass Fachleute beider Seiten die Möglichkeiten der Zusammenarbeit genauer spezifizieren und in einen umsetzungsreifen Vorschlag einarbeiten werden. Auf internationaler Ebene sind das Südtiroler Weiße Kreuz und der ASBÖ Mitglied der unabhängigen Organisation „Samariter International (SAINT)“.

D
DLOUHY

Fahrzeuge nach Maß

- Lösungen fürs Rettungswesen
- Mobilität für Alle
- Spezialfahrzeuge und Sonderanfertigungen
- Service und Reparatur

Dlouhy GmbH
Fahrzeugbau
Königsfelder Straße 163A
A - 3430 Tulln
Tel: +43 (0)2272 63100
tulln@dloupy.at

Kuffnergasse 3-5
A - 1160 Wien
Tel: +43 (0)1 489 58 61
wien@dloupy.at

www.dloupy.at

GEWINNSPIEL LEBEN & HELFEN

Die stolzen Preisträger

Feierliche Gewinnübergabe



Herr Josef Thoma aus Wilhelmsburg gewann den ersten Preis der September-Ausgabe von „Leben & Helfen“.

Bundessekretär Reinhard Hundsmüller ließ es sich nicht nehmen, Herrn Josef Thoma noch rechtzeitig vor Weihnachten den Gutschein für einen Thermen-aufenthalt für zwei Personen im 4-Sterne-Quellenhotel in Bad Waltersdorf inklusive Halbpension persönlich zu übergeben.

Herr Thoma ist unterstützendes Mitglied des Arbeiter-Samariter-Bundes Österreichs und war über den Gewinn sichtlich erfreut. Bundessekretär Hundsmüller gratulierte herzlichst und wünschte dem Gewinner und seiner Gattin einen angenehmen Aufenthalt.

Frau Erika Höss aus Wien wurde beim Gewinnspiel der Dezember-Ausgabe von „Leben & Helfen“ als Gewinnerin ermittelt.

Am 14. Februar 2006 fand in der Zentrale des Arbeiter-

Samariter-Bundes Österreichs die feierliche Preisübergabe statt. Bundessekretär Reinhard Hundsmüller übergab Frau Höss einen Gutschein für eine Woche Hotelaufenthalt für 2 Personen inklusive Halbpension und Skipass in der Wildschönau in Tirol. Im Zuge der Feierlichkeit stellte sich heraus, dass das Ehepaar Höss schon 30 Jahre lang den Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs unterstützt. Ein Grund mehr, der Siegerin und ihrem Ehemann herzlichst zum Gewinn zu gratulieren und einen erholsamen Aufenthalt zu wünschen.



1. PREIS

3 NÄCHTE IM THERMENHOTEL VIER JAHRESZEITEN
FÜR 2 PERSONEN INKL. HALBPENSION

Freuen Sie sich auf Wellness in Höchstform – das Thermenhotel Vier Jahreszeiten bietet alles, was das Herz begehrt, vom Saunadort über einen Schwimmteich bis hin zum großzügigen Beauty-Bereich. Lassen Sie sich verwöhnen!

THERMENHOTEL VIER JAHRESZEITEN,
7361 LUTZMANNBURG, AM THERMENGELÄNDE 4;
TEL: 02615/81 222; E-MAIL: INFO@THERMENHOTEL.COM,
WWW.THERMENHOTEL.COM



2. UND 3. PREIS

JE EIN NOKIA-HANDY!
Gewinnen Sie je ein Nokia-2600-Wertkartenhandy im Wert von je € 99,- inkl. Gesprächsguthaben gespendet von mobilkom austria.

4.-13. PREIS

„FREUNDSCHAFT“

je ein Buch „Freundschaft“ von Erwin Steinhauer, Rupert Henning, Florian Scheuba

THERMENHOTEL VIER JAHRESZEITEN

Das Thermenhotel Vier Jahreszeiten in Lutzmannsburg an der Sonnentherme, mit der es durch einen unterirdischen Zugang direkt verbunden ist, feiert das 10-Jahre-Jubiläum. Feiern Sie mit – mit dem einmaligen Jubiläumsangebot!

JUBILÄUMSANGEBOT

ab EUR 139,- p.P. im DZ



- 2 Nächtigungen mit Frühstücksbuffet
 - 2 x Jahreszeiten-Halbpension mit Vitalsnack, Kaffee & Kuchen sowie Wahlmenü am Abend
 - 1 Glas Welcome-Prosecco
 - 1 Weinverkostung in unserer Erlebnisvinothek mit Weineinkauf zu Kellerpreisen
 - süßes Abschiedsgeschenk von Klappi, unserem Hausmaskottchen
- Bei Anreise am Sonntag verlängern wir kostenlos Ihren Aufenthalt bis zum anschließenden Mittwoch (inkl. Frühstück)!

gültig bis 2.7.2006, ausgenommen 7.-17.4., 28.4.-1.5., 25.-28.5., 2.-5.6., 15.-18.6.

Kinder unter 6 Jahren EUR 10,- pro Nächtigung im Gitter- oder Zusatzbett

Kinder von 6 bis 12 Jahren -50% Ermäßigung auf den Pauschalpreis

FRAGE BEANTWORTEN UND GEWINNEN!

Wie heißt die Wohlfahrtsstiftung des Arbeiter-Samariter-Bundes Österreichs?

.....

JA, ICH MÖCHTE DIE PLUS CARD ZUGESANDT BEKOMMEN.

NAME:

ADRESSE:

TELEFON: E-MAIL:

DATUM: UNTERSCHRIFT:

Einsendeschluss: 31. Mai 2006

Die Ziehung findet unter Ausschluss des Rechtsweges statt. Die Preise können nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden und stimme der Verwendung meiner obigen Daten durch ASBÖ-Organisationen zu Zwecken der Zusendung von Werbeunterlagen, Informationsblättern, Veranstaltungseinladungen und Publikationen sowie zu Zwecken einer allfälligen Kontaktaufnahme zur Teilnahme an Umfragen und sonstigen Vereinsaktivitäten zu.

GEWINNSPIEL

WIR WÜNSCHEN VIEL GLÜCK!

Füllen Sie bitte den unten stehenden Kupon aus und senden Sie ihn – bitte ausreichend frankiert – an den ASBÖ-Bundesverband, Hollergasse 2–6, 1150 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2006. Die Gewinner werden schriftlich verständigt.

INFORMATION UND BUCHUNG:
THERMENHOTEL VIER JAHRESZEITEN
7361 Lutzmannsburg, Am Thermengelände 4
Tel.: 02615/81 222
info@thermenhotel.com
www.thermenhotel.com

Foto: Sonnentherme Lutzmannsburg



Bitte ausreichend
frankieren!

An den
Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
(ASBÖ), Bundesverband
Hollergasse 2–6
1150 Wien